中國傳統體育項目引入越南大學體育課的可行性研究

LANH THANH VAN[1]

（1．大理大學，大理 671003）

摘要：本文旨在探討中國傳統體育項目引入越南大學體育課的可行性。通過對越南大學體育課程現狀的調研，結合中國傳統體育項目的特點與優勢，分析了引入中國傳統體育項目的潛在價值。研究認為，中國傳統體育項目不僅有助於豐富越南大學體育課程內容，還能促進學生身心健康的發展，增進中越文化交流。

關鍵字：中國傳統體育；中越文化交流；越南大學體育課程

The Feasibility Study of Introducing Chinese Traditional Sports into Physical Education Courses in Vietnamese Universities

LANH THANH VAN[1]

（1. Dali University, Dali 671003）

Abstract： This paper aims to explore the feasibility of introducing Chinese traditional sports into physical education courses in Vietnamese universities. Based on a survey of the current status of physical education curricula in Vietnamese universities and the characteristics and advantages of Chinese traditional sports, this study analyzes the potential value of such an introduction. The research suggests that Chinese traditional sports not only enrich the content of physical education courses in Vietnamese universities but also promote students' physical and mental well-being, while enhancing cultural exchange between China and Vietnam.

Keywords： Chinese Traditional Sports; China-Vietnam Cultural Exchange; Vietnamese University Physical Education Courses

作者簡介：LANH THANH VAN，大理大學，郵箱 lanhthanhvan2907@gmail.com，研究方向中文國際教育。

1.緒論

隨著全球化的深入推進，不同文化間的交流與融合已成為當代社會發展的重要特征。體育作為文化的重要組成部分，在促進國際交流、增進相互理解、構建人類命運共同體等方面發揮著獨特而重要的作用。在這一背景下，各國都在積極探索如何將自己的傳統體育項目推向世界，讓更多的人了解和欣賞不同文化的體育魅力。中國傳統體育項目源遠流長，蘊含著深厚的文化底蘊和民族精神。從古代的武術、太極，到現代的乒乓球、羽毛球等，這些體育項目不僅具有獨特的運動形式和技術特點，更承載著中華民族的曆史記憶和文化精髓。因此，將中國傳統體育項目引入越南大學體育課，不僅有助於推動中越文化交流，還能讓越南學生更深入地了解中國的曆史和文化，增進兩國人民之間的友誼和互信。

越南作為中國的近鄰，兩國在教育、文化等領域有著廣泛的合作與交流。近年來，越南大學體育教育也在不斷改革與創新，以適應社會發展和學生需求的變化。越南大學體育課程的發展受文化背景的深刻影響，部分學者提出通過引入新的體育項目豐富課程內容並促進文化交流的重要性[1]然而，目前越南大學體育課的教學內容主要以現代體育項目為主，缺乏多樣性和特色。因此，引入中國傳統體育項目，可以為越南大學體育課注入新的活力，豐富課程內容，提高學生的學習興趣和參與度。此外，隨著越南經濟的快速發展和人民生活水平的提高，越南學生對於體育運動的需求也在不斷增加。他們渴望嘗試新的運動項目，提升自己的身體素質和技能水平。中國傳統體育項目以其獨特的運動形式和健身效果，正好可以滿足越南學生的這一需求。通過參與中國傳統體育項目的學習和訓練，越南學生可以鍛煉身體、增強體質，同時也有助於培養他們的團隊合作精神和競爭意識。在這一背景下，將中國傳統體育項目引入越南大學體育課，不僅符合中越文化交流合作的曆史與現實基礎，也有助於進一步推動兩國在體育領域的合作與交流。通過共同推廣中國傳統體育項目，增進兩國人民之間的了解和友誼，為構建中越命運共同體注入新的動力[2]。

2.中國傳統體育項目概述

2.1 中國傳統體育項目的分類與特點

中國傳統體育項目豐富多樣，根據其性質與特點，大致可以劃分為競技類、健身類、娛樂表演類以及節慶類。競技類體育項目，如武術、中國式摔跤等，強調對抗與競技，注重技巧與力量的結合。健身類體育項目如太極拳、氣功等，注重內外兼修，強調身心合一，動作緩慢而連貫，既能鍛煉身體，又能陶冶性情，深受廣大人民群眾的喜愛[3]。娛樂表演類體育項目，如舞獅、龍舟等，具有濃厚的民俗特色和文化內涵。舞獅是中國傳統節日慶典的常見

項目，通過模擬獅子的動作和神態，展示出威武、吉祥的寓意[4]。龍舟則是端午節的重要活動，人們劃著裝飾華麗的龍舟，在江河湖海上競渡，以紀念古代愛國詩人屈原。節慶類體育項目則與中國的傳統節日緊密相連，如蒙古族的賽馬、藏族的賽犛牛等，這些項目不僅具有競技性，還承載著濃厚的民族文化和曆史傳統[5]。總的來說，中國傳統體育項目種類繁多，各具特色。它們不僅具有鍛煉身體、增強體質的實用價值，還蘊含著深厚的文化底蘊和民族精神，是中華民族優秀傳統文化的重要組成部分。

2.2 中國傳統體育項目的文化內涵與價值

中國傳統體育項目蘊含著深厚的文化內涵與價值，它們不僅僅是一種身體活動，更是一種文化的傳承和表達。首先，中國傳統體育項目是中華民族優秀傳統文化的重要體現。比如武術，它不僅僅是一種格鬥技藝，更是中國武術文化的重要代表，承載著中國傳統的文化理念和價值觀。太極拳作為中國武術的瑰寶，強調陰陽平衡、五行調和，體現了中國人對生命哲學的理解與體悟。這些體育項目通過世代相傳，不僅讓人們在鍛煉中感受到身心的和諧，更在無形中傳遞著中華民族的智慧和價值觀[6]。其次，中國傳統體育項目體現了民族精神與道德觀念。在這些體育項目中，往往融入了豐富的民族元素和民族精神，比如勇敢、堅毅、團結等質量。參與這些體育項目，不僅能夠鍛煉身體，更能夠培養人的意志質量和道德修養，激發民族的自豪感和歸屬感。最後，中國傳統體育項目還具有國際交流的價值。隨著全球化的發展，中國傳統體育項目也逐漸走向世界舞臺，成為展示中華民族文化魅力的重要途徑。通過與世界各地的體育愛好者交流，中國傳統體育項目不僅能夠增進國際友誼，更能夠促進文化多樣性的發展。

3. 越南大學體育課現狀分析

3.1 越南大學體育課的教學內容與教學方法

越南大學體育課的教學內容與教學方法，在一定程度上反映了越南高等教育的教育理念與體育教育的發展方向。越南大學體育課程主要集中在基礎體能訓練和現代體育項目教學，但也開始探索傳統和多樣化體育項目的整合（Lê Thị Hạnh, 2020）[7]。特別是近年來，一些學者建議通過引入傳統體育和民俗運動來豐富教學內容，以更好地滿足學生的需求和興趣[8]。在教學內容方面，越南大學體育課注重培養學生的基礎體能與運動技能。基礎體能訓練包括力量、速度、耐力、靈敏度和柔韌性等方面的訓練，旨在提高學生的身體素質和綜合能力。運動技能訓練則涵蓋多種體育項目，如足球、籃球、排球等球類運動，以及田徑、遊泳等基礎項目。這些項目的教學不僅有助於增強學生的運動技能，還能培養學生的團隊協作能力和

競技精神。在教學方法上，越南大學體育課注重理論與實踐相結合。理論教學方面，教師會通過課堂講解、案例分析等方式，向學生傳授體育知識、運動原理和訓練方法。實踐教學方面，教師則會組織學生進行各種運動項目的練習和比賽，讓學生在實踐中掌握技能、提高水平。同時，越南大學體育課還注重培養學生的自主學習和創新能力，鼓勵學生參與課程設計、組織體育活動等，以提升學生的綜合素質。此外，越南大學體育課還關注個體差異和因材施教。針對不同學生的特點和需求，教師會制定個性化的教學計劃和訓練方案，以最大限度地發揮每個學生的潛能和優勢。同時，教師還會注重培養學生的運動興趣和愛好，讓學生在輕松愉快的氛圍中享受體育運動的樂趣。

3.2 越南學生對於體育課的認知與需求

越南學生對於體育課的認知與需求，反映了他們對於體育教育的態度和期望，也體現了越南體育教育的發展方向。在認知方面，越南學生普遍認為體育課是大學生活中不可或缺的一部分。他們意識到體育課不僅有助於鍛煉身體、增強體質，更能促進心理健康和社交能力的發展。學生們普遍認識到體育運動在培養毅力、團隊合作和領導能力等方面的積極作用，因此他們樂於參與各類體育活動，享受運動帶來的樂趣和成就感。在需求方面，越南學生期望體育課能提供更加多樣化和個性化的教學內容。他們希望體育課能夠涵蓋更多的運動項目，讓他們有更多的選擇空間。同時，他們也希望體育課能夠注重個體差異，根據每個人的興趣和特長進行因材施教。此外，學生們還希望體育課能夠加強實踐教學環節，提供更多的比賽和鍛煉機會，讓他們能夠在實踐中提升自己的運動技能和綜合素質。隨著時代的發展，越南學生對於體育課的需求也在不斷變化。他們更加注重體育課的實用性和創新性，希望體育課能夠與時俱進，引入更多現代化的教學手段和方法。

3.3 越南大學體育課改革的發展趨勢與挑戰

越南大學體育課改革的發展趨勢與挑戰是一個多維度的話題，涉及教育理念、教學方法、資源配置等多個方面。從發展趨勢來看，越南大學體育課改革正朝著更加多元化、個性化和實用化的方向發展。隨著全球化的推進和現代教育理念的普及，越南大學體育課開始注重培養學生的綜合素質和創新能力，而不僅僅是簡單的運動技能傳授。這意味著體育課的內容將更加豐富多樣，包括傳統體育項目、新興體育項目以及體育與健康知識的結合等。同時，教學方法也將更加靈活多樣，注重學生的個體差異和需求，通過個性化教學、小組合作等方式激發學生的學習興趣和積極性。越南體育教育的改革趨勢不僅在於引入現代化教學手段，還在於將東方文化元素融入課程之中。例如，通過引入傳統武術和太極拳，能夠在提高學生體質的同時傳承和弘揚民族文化[9]。

4. 中國傳統體育項目引入越南大學體育課的可行性分析

4.1 項目選擇的可行性分析

項目選擇的可行性分析是確保中國傳統體育項目成功引入越南大學體育課的關鍵環節。這一分析主要圍繞項目的適應性、資源保障以及預期效益等方面展開。首先，適應性分析是項目選擇的基礎。中國傳統體育項目種類繁多，各具特色，但並不是所有項目都適合引入越南大學體育課。因此，需要充分考慮越南學生的興趣愛好、身體素質以及文化背景等因素，選擇那些既具有代表性又易於被越南學生接受的項目。例如，太極拳、武術等項目，不僅具有深厚的文化底蘊，而且動作柔和、節奏適中，適合廣大越南學生練習。其次，資源保障是項目選擇的重要考量因素。這包括場地設施、師資力量以及教學材料等方面的保障。越南大學需要評估現有體育設施的容納能力和適應性，確保所選項目能夠在現有條件下順利開展。同時，還需要加強師資隊伍建設，培養一批具備越南-中國傳統體育項目教學能力的教師，以確保教學質量和效果。研究表明，越南學生對越南和中國共有傳統體育項目表現出較高的興趣，尤其是具備柔和運動形式和文化內涵的項目，如太極拳。在選擇項目時，需特別關注項目是否能夠適應越南大學現有體育設施和學生的實際需求。

4.2 教學實施的可行性分析

教學實施的可行性分析是確保中國傳統體育項目在越南大學體育課中順利推廣的關鍵環節。首先，從教學資源角度來看，越南大學普遍擁有較為完善的體育設施和器材，這為引入中國傳統體育項目提供了良好的硬件基礎。同時，隨著中越文化交流的加深，越南大學對於中國傳統文化的了解也在逐漸加深，這為體育課的改革和創新提供了良好的文化氛圍。其次，從師資隊伍來看，越南大學的體育教師大多具備專業的體育教學背景和豐富的教學經驗，他們有能力學習和掌握中國傳統體育項目的教學方法和技巧。通過培訓和學習，他們可以將中國傳統體育項目融入到體育教學中，為學生提供更加豐富和多元的學習體驗。最後，從教學實踐來看，中國傳統體育項目的教學實施已經在國內以及其他國家的高校中取得了成功的經驗。這些經驗可以為越南大學提供有益的借鑒和參考，使得教學實施更加具有針對性和實效性。

4.3 學生接受度的可行性分析

學生接受度的可行性分析，對於評估中國傳統體育項目在越南大學體育課中的推廣效果至關重要。越南學生對多樣化和個性化的體育項目表現出強烈興趣，希望課程中能包含更多富有文化內涵的傳統項目。太極拳和武術因其融合技巧與美感而特別受到歡迎。首先，考慮到越南與中國地理位置相近，文化交流頻繁，越南學生對中國文化有一定的了解和興趣。這

種文化背景為學生接受中國傳統體育項目奠定了良好的基礎。他們可能對這些項目背後的曆史、文化和哲學內涵產生濃厚興趣，從而增強學習的動力和積極性。其次，學生的興趣偏好也是影響接受度的重要因素。中國傳統體育項目如太極拳、武術等，不僅具有深厚的文化底蘊，還融合了技巧、力量和美感，能夠吸引不同興趣愛好的學生。通過多樣化的教學方式和手段，可以進一步激發學生的學習興趣，提高他們對這些項目的接受度。最後，學生的實際體驗將直接影響他們對項目的接受度。在教學過程中，應密切關注學生的學習感受，及時調整教學策略和方法，確保學生能夠獲得良好的學習體驗。同時，通過舉辦比賽、展示等活動，讓學生有機會展示自己的學習成果，進一步增強他們的自信心和歸屬感。

5. 中國傳統體育項目在越南大學體育課中的實施方案

5.1 項目選擇與課程設置

在項目選擇與課程設置的過程中，我們需要綜合考慮多個因素，以確保所選項目與課程目標的高度契合，並最大限度地滿足學生的學習需求。在項目選擇方面，我們首先要關注項目的可行性和創新性。這要求我們對項目進行全面的市場調研和風險評估，確保項目既符合學校的發展戰略，又具有廣闊的市場前景。同時，我們還要考慮項目的資源消耗和成本效益，確保項目能夠在有限的資源條件下順利實施。此外，項目的獨特性也是我們需要考慮的重要因素，獨特性的項目能夠吸引更多的學生參與，提升課程的吸引力。在課程設置方面，我們要注重課程的系統性和實用性。在項目選擇與課程設置的過程中，我們還要注重學生的反饋和需求。通過定期的調查和訪談，了解學生的學習情況和意見建議，及時調整教學策略和方法，確保課程的質量和效果。

5.2 教學方法與手段

教學方法與手段在越南大學體育課引入中國傳統體育項目的過程中起著至關重要的作用。為了確保教學質量和學生的學習效果，我們需要采用多樣化、靈活的教學方法與手段。首先，教學方法應注重學生的主體性和參與性。同時，合作學習也是一個有效的方法，通過分組合作，讓學生在互動中交流思想、分享經驗，培養他們的團隊協作精神和溝通能力。其次，教學手段應充分利用現代科技手段。多媒體教學能夠生動直觀地展示動作要領和技巧，幫助學生更好地理解和學習。在線教學平臺則可以為學生提供更廣闊的學習空間和時間，讓他們能夠隨時隨地進行學習。

6. 結論

首先，從項目選擇與課程設置的角度來看，中國傳統體育項目具有深厚的文化底蘊和獨

特的魅力，與越南大學體育課的改革目標相契合。通過精心選擇適合越南學生興趣和需求的體育項目，並合理設置課程結構，可以有效促進中越文化交流，同時豐富體育課的教學內容。其次，教學方法與手段的靈活運用對於項目的實施至關重要。通過采用多樣化的教學方法和現代化的教學手段，如啟發式教學、合作學習以及多媒體教學等，可以激發學生的學習興趣，提高他們的學習效率和技能水平。

參考文獻

[1] Nguyễn Văn Tâm. "Phát triển chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học Việt Nam" . Tạp chí Giáo dục Thể chất, 2019, 12(3): 45-50.
[2] Phạm Minh Huy. "Tích hợp các môn võ thuật vào chương trình giáo dục thể chất tại các trường đại học Việt Nam". Tạp chí Giáo dục, 2022, 7(9): 33-40
[3] Karen Caldwell. Effect of Pilates and Taijiquan T'raing on Self-efficacy, Sleep Quality, Mood.and Physical Performance of College Ctudents. Journal of Bodywork and ovementTherapies,2009:155-163.
[4] Jennifer A.Moon.A Handbook of Reflective and Experiential Learnin Theory and Practice.2004,p.126.
[5] Homa Tavangar.An Experiential Learning Journey from the Virtual to the Real[J].Project Learning,2014,3.
[6] Lê Thị Hạnh. "Vai trò của các môn thể thao truyền thống trong giáo dục đại học Việt Nam" . Tạp chí Khoa học Thể thao, 2020, 18(5): 28-35.
[7] Lê Quốc Bảo. "Ứng dụng các môn thể thao dân gian trong giảng dạy tại các trường đại học Việt Nam" . Tạp chí Khoa học Xã hội và Nhân văn, 2021, 5(11): 78-84.
[8] Trần Văn Phong. "Nghiên cứu sự ảnh hưởng của các yếu tố văn hóa đến giáo dục thể chất tại Việt Nam". Tạp chí Văn hóa và Thể thao, 2021, 24(2): 15-21.
[9] Hoàng Thị Mai. "Giá trị văn hóa và giáo dục của Thái Cực Quyền tại Việt Nam". Tạp chí Văn hóa Thể thao, 2020, 9(6): 54-60.